

2023年中职军训课心得体会(实用8篇)

实习心得是通过在实习过程中的观察和体验，对所学知识的应用和实际工作中的问题与挑战进行总结和反思的一种文稿。这些工作心得范文展示了不同人在工作中的成果和经验，是我们学习和进步的良好范例。

中职军训课心得体会篇一

一眨眼为期，几天的军训结束了，留给我们的是辛。酸。苦。辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长中职生活的开始，需要我们努力的日子还很长。灼热的大地，流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，吃苦不是时尚，需要汗水和毅力去交换，给我们留下无尽的财富，强壮的体魄和敢于战胜困难的勇气！我感觉军训已把我们这一群十六七岁的孩子锻炼成了真正的中职生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会了怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。记得刚训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学军姿时我就疑惑，为什么常做的动作，教官要如此仔细的讲解，为什么一个左右转，要教官如此煞费地让我们练习；为什么要顶着烈日一动不动的反复练习。俗话说实践出真知。在这几天的训练中，我渐渐了解到，一个动作所包含的意义都不一样，没一秒都考验着人的反应与注意力，与每日都艰苦训练，训练量是我们的十倍百倍的军人来说，烈日简直就是温暖的，反复练习更是显得微不足道。站军姿锻炼出了作为炎黄子孙不屈的脊梁，练转身，体现了团队整齐划一的美感，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没一个动作都让我深深体会到了团结的力量，更教会我超出这以外的东西，那就是认真对待自己的错误。不刻意回避，不对就是不对。紧张又愉快的训练中的亲身体验，教官的谆谆教诲，都是终身受用不尽的其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练。灰色的咏叹调忙碌之

余，还能感受到军歌的嘹亮，尤其是恢弘豪迈的气势，拉歌时大家的不服输，都是平日未曾感受到的军训结束了，连续的艰苦训练也一去不复返了。我一直认为自己的羽翼已经丰满，可这一站却给我一个有力的回击。如今我才刚踏上起点，但我告诉自己，决不枉费此次训练机会，风雨兼程，守住成功的虔诚期盼。在这期间，我们需要感谢的人有很多，认真教学的教官，时刻关心我们的老师，给予我们无限的力量，感谢这其中的所有，这个美好的回忆将会在往后的日子里不断提醒我，鞭策我，让我成为一个更有信心的人！

中职军训课心得体会篇二

在中职学校，军事训练是每年的一项重要活动。这次训练旨在通过军事化管理与组织的方式，培养学生的纪律意识、团队合作能力和身体素质。而作为中职老师，我也积极参与了这次军训活动。通过亲身经历，我深刻体会到了军训的重要性，以及它对学生成长的积极影响。

第二段：感受到的团队合作重要性

在我参加的这次军训中，我和其他老师被要求带领一个班级进行军事训练。一开始，学生们各自为战，缺乏团队意识。但通过我们的引导和帮助，他们逐渐意识到团队合作的重要性。在集体项目中，学生们学会了互相配合，分工合作，共同克服了很多困难，完成了一项又一项任务。这让我深刻地明白，只有团队的力量才能战胜困难，取得成功。

第三段：学生纪律意识的培养

军训期间，学生们接受了严格的军事化管理，包括早晨的集合、队列训练、体能测试等。这种严格的管理要求大大提高了学生的纪律意识。一开始，学生们对这些规章制度感到不适应、反感甚至有些抵触。但随着训练的进行，他们的态度逐渐转变。他们开始主动遵守规则，自觉执行指挥，服从指

挥的安排。这让我看到，适当的军事化管理有助于培养学生的纪律意识，提高他们的自我约束能力。

第四段：身体素质的提高

军训不仅锻炼学生的纪律意识和团队合作能力，而且也对学生的身体素质有很大的提升作用。在军训期间，学生们要进行大量的体能训练，包括晨跑、俯卧撑、拔河等。刚开始时，学生们面临着巨大的体能挑战，有些人感到疲惫，想要放弃。但经过一段时间的坚持，他们的身体素质得到了明显的提高。他们的体力和耐力都得到了增强，许多学生还以优异的成绩通过了体能测试。这让我深信，只有拥有强健的体魄，学生们才能更好地面对学习和工作中的各种挑战。

第五段：军训对学生成长的积极影响

通过参加这次军训，学生们深刻体验到了团队合作的重要性，纪律意识的培养和身体素质的提升。这不仅有助于他们在学习中更好地与他人合作，提升自己的纪律性，而且也为他们以后的职业生涯打下了坚实的基础。同时，我也相信，他们通过军训的历练，会树立自信心，增强自我管理和自我约束的能力，逐渐成长为责任感强、有拼搏精神的优秀青年。

在这次军训中，我深刻体会到了军训对学生成长的积极影响。通过团队合作、纪律意识的培养和身体素质的提升，学生们得到了很好的锻炼和培养。我相信，这次军训对他们产生的正面影响将会延续到以后的学习和工作中，为他们的未来打下坚实的基石。

中职军训课心得体会篇三

军训是中职生涯中一段难忘的经历，而对于中职老师来说，参与学生军训更是一种成长的机会。在这场集体训练中，老师们既扮演着严厉的纪律监督员，又承担着照顾学生、教导

学生的责任。通过亲身参与学生军训的经历，中职老师们不仅收获了成长和锻炼，还深刻体会到了军训对学生们的积极影响和意义。

首先，参与学生军训给中职老师提供了一个锻炼自我的机会。在军训过程中，老师们作为实施班级纪律管理的重要角色，需要保持敏锐的洞察力和冷静的处事能力，及时察觉并解决学生的问题。此外，军训也要求老师们严格要求自己的纪律和力量，要做到与学生共同奋斗，并成为学生值得尊敬的榜样。通过这样一次与学生共同训练的经历，中职老师们能够提升自己的组织能力、决策能力和团队协作能力。

其次，参与学生军训让中职老师意识到军训对学生的积极影响。军训是培养学生纪律观念、团队合作能力和集体荣誉感的重要途径。在这个过程中，学生们通过参与集体活动、遵守纪律规定和服从指挥等方式，增强了维护集体利益和参与集体事务的意识，同时也培养了他们的责任感和团队精神。中职老师们深刻认识到，这种纪律的培养对学生成长成才至关重要，只有培养出这样一批有纪律观念、合作能力和责任感的学生，才能为社会的发展做出更大的贡献。

再次，参与学生军训让中职老师意识到军训的意义所在。军训不仅仅是一种训练，更是一种教育方式。通过军训，中职老师们向学生们传播了纪律、秩序、责任等方面的知识和观念，培养了学生们的自律意识和团队合作精神。这种教育方式在中职学生中发挥了重要作用，让学生们在参与集体活动的过程中真正懂得了集体的力量，懂得了遵守规则的重要性，同时也培养了他们勇于面对困难和挑战的勇气。

最后，参与学生军训让中职老师与学生建立了更深的联系和理解。在军训中，老师们不仅仅是纪律的执行者，更是关心和关爱学生的人。他们对学生进行身体和心理上的照顾，帮助他们克服困难和挑战，不断鼓励和引导他们前进。通过这种亲密的相处，中职老师们建立起与学生们之间更加牢固的

情感纽带，同时也更加了解学生，对他们的成长和学习有更全面的了解和把握。

总之，参与学生军训让中职老师在锻炼自我、认识学生和了解军训意义等方面得到了丰富和深刻的体会。通过这种亲身经历，老师们更加坚定了培养学生纪律观念、培养学生综合素质和培养学生团队合作精神的信念。中职老师们将把这种经验和收获运用到教学中，继续关心和厚爱学生，为中职教育的发展贡献自己的力量。

中职军训课心得体会篇四

在这个烈日炎炎的季节里，我们相约一起来到了环境优美的科创校园。在这里，我们将开始自己的求学之路；在这里，我们将谱写自己人生中的每一个精彩的乐章。

古人云：“人贵有志，当志存高远。”每个人都有一份属于自己的志向，也许远大，也许平凡，而要实现志向就要不懈奋斗，勇往直前，脚踏实地的走好每一步。20天的军训生活培养了我们顽强拼搏，积极向上的良好作风，铸就了我们不畏艰难、刻苦努力的钢铁意志。还记得《我是特种兵》里，军人们面对国旗许下的誓言“如果需要我将为国捐躯，如果必要请将最后一颗子弹留给我。”让我不禁佩服作为一名军人的胆量和钢强。军训是一次精神的洗礼，也是一次意志的考验，它让我们体验了一次当兵的生活，它教会了我们怎样去面对生活，怎样去面对困难，怎样去承担责任，怎样去赢得荣誉。

踏着雄赳赳，气昂昂的步伐，让我领略到了那一身绿装下的钢强军魂！军训，在某种程度上已经成为了我们的一种精神财富，并刻进了我们的记忆中。它已经成了一种力量，激励我们在今后的日子里自强不息，奋发向上。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”！让军训的苦于累，化

作日后勇敢向前的坚韧力量，陪伴我们在最后的几天训练里发扬流血流汗不流泪的精神，坚强刻苦，永不言弃！

同学们，我们的青春因为有了这一段军旅生活而变得激扬奋发；我们的青春因为有了汗水的洗礼而变得坚韧不拔！我们的青春犹如那军中绿花般贞洁美丽。

最后，让我们高喊科创校训：修身强体，博学感恩！

短短几天的军训接近尾声，在此，我代表上海健生教育活动中心对大家如期完成本次军训任务，表示衷心的祝贺。

现在，我对这几天的军训作一个简短的总结。

同学们在这几天的军训中，让我们感到欣慰的是，你们并没有因为军事科目训练的枯燥艰难，面对生活条件的有限而叫苦连连。相反，同学们在整个军训过程中态度比较端正，始终以解放军战士为榜样，遵守训练规范，听从教官的指挥，你们在训练中能做到服从命令听指挥，基本完成了各项训练科目。在各方面都有了比较大的进步。表现出了同学们朝气蓬勃，勤奋勇敢的精神风貌，展现出了燎原中专学子们投身于军政实践，勇于磨练的风采。

这次的军训活动得到了校方领导和老师们的高度重视、在这里我们要特别感谢校领导、老师亲临军训第一线，关心整个军训工作的进展，关心同学们的身心健康，关心全体工作人员老师和教官们的点点滴滴，由于校领导的周密安排，才使这次军训任务得到了有条不紊的进行。同时也真诚的感谢全体的教官同志，是你们用辛勤的汗水和近乎嘶哑的嗓子，以及你们军人钢铁般的意志，教会了我们学生自理自律和独立生活的能力，由于你们辛勤的付出才使军训结出了丰硕的果实。你们不愧为新时期最可爱的人。让我们说一声：教官们，你们辛苦了！谢谢你们！

同学们，短暂而难忘的军训，是你们迈开新生活的第一步，明天你们将走进教室，漫游于书山学海，用丰富的知识充盈我们的头脑，我要告诉大家的是：训练场上的严格规范，一丝不苟，知难而上，百折不回，甘洒汗水的训练要诀，同样也是我们获取知识的法宝，取得成绩的武器。无数事实证明，一个人要成功，成才，首先要学会做人，具备优秀的品格。因此希望同学们在以后的学习生活中，把在这次军训中培养出来的优秀品质和良好习惯继承下去，变为人生中最宝贵的财富。

最后，我再次代表营地祝愿同学们学业有成，前途似锦！祝愿老师们身体健康！桃李满园！

时光像一条潺潺流淌的小河，七天的军训生活转瞬即逝，留给我们的的是酸甜苦辣的滋味和永恒的回忆。

结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个崭新的开端，需要我们努力的日子还很长。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的我们，汇聚成了一道特别的风景线。飞舞的蚊蝇，流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。

吃苦，给我们留下无尽的财富：强劲的体魄，雷厉风行的作风，和敢作敢为的勇气。

军训，将我们这些十五六岁的人，锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的任务。

刚军训的时候，我很不理解为什么一个简单的动作我们要反反复复的、枯燥无味的做很多次，教官为何煞费苦心的细心讲解。实践出真知，七天的艰苦军训让我明白，小小的一个

立正内涵的丰富，几个转身所容纳的博大。站军姿，给了我们炎黄子孙不屈的脊梁和无穷毅力，更给了我们龙之传人浩浩正气与铁骨铮铮。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

七天的军训，既漫长又短暂。说漫长，因为苦和累；说短暂，因为我们有信心，有能力克服它。现在，我们可以自豪的说：我做到了！

或许很多年后，我们会比雄鹰飞得更高，但能与否并不重要，经历了风雨过后阳光的普照，积淀下一种精神，已经足以让我们享用一生！

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为5公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的模样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗？会不会由此产生一些不良连锁反应呢？隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

由于活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中的正确定位。而在确认路线的时候，与往年有些不同，以前基本上是在5公里左右，而这次整个长度延长到了7公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗？经教官与教师的商定，觉得学生在经受了前几天的军训训练之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速的为学生排忧解难，这样的话，应该不会有意外发生。于是，学校特地安排了一辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师与常用药品，以备急需。所有工作一切准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾……”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确

保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到海鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢？学生又会出现什么新状况呢？带着思考我们继续上路。

在走过了海鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的感受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女生不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女生表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女生出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女生后方压阵，并不

时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女生掉队。待到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女生发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女生凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体合影留念，很快我们在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女生出现了身体上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊？心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女生分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女生上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女生的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女生，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送

给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。

中职军训课心得体会篇五

军训对人的成长是非常大的，对我们的帮助也是非常明显的，在军训期间我多次努力学习，加油训练，不断的寻找自身的问题。

我知道军训是难得的机会，因此我一直都是非常认真学习，努力学习，努力训练，投入的精力，用自己的状态去学会军训，时间一点点流逝我始终努力坚持。

虽然教官比较严肃但是对我们还是非常体贴的，每次训练都把握分寸，不会让我们过度训练，会让我们有休息的时间，休息是为了养足精神好进行下次的训练，我也不会在这大好的时间里浪费时间，我会好好休息，让我可以在接下来有足够的时间来好好练习。

的极度有效的手段。

中职军训课心得体会篇六

时光像潺潺的小河，转眼x天的军训结束了，但它却是我人生一次特殊的经历，让我学会了自立，自强，团结，拼搏。

刚开始，我们如出笼的小鸟，一路欢歌，可当步入美丽整洁的军营，面对威严的教官，我们不得不认真严肃起来。这几天，我们练的都是最基本的正步走和站军姿，写的容易，可做起来难，我们要抬头，挺胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢，脚尖分开，两肩弯曲中指放在裤中线，身体略前倾，以这样的姿势站几个小时，我们一动不动，汗水不断从我们头上，脸上滚落，浸湿我们的衣服，这对于我们来说，真是前所未

有的. 考验。

x天的军训结束了，我们的脸晒黑了，可我们长大了。

中职军训课心得体会篇七

在这炎热的夏天，我们来到一个偏僻的训练基地，没有很好的睡床，没有很好的伙食，也没有父母陪在身边照顾。我们要面临的是一个艰苦的训练，在这过程中，我们有欢笑，我们有泪水，我们也有爱，酸甜苦辣全都在其中！

站军姿，站得不够端正的时候，随时都会传来教官的吼声，齐步走，走得不整齐，随时都会挨罚跳，跑步，跟不上的时候就要重跑，正步走，走得不好的时候就要练到好为止，蹲坐，蹲不快的时候，还是要接受惩罚，这些都不算什么。头痛了，继续训练，脚痛了继续前进，继续我们的`任务，这就是军人必须要做的。

通过这次的训练，不但使我的身心得到了锻炼，更让我体会到军中纪律的严肃。

中职军训课心得体会篇八

军训对人的成长是非常大的，对我们的帮助也是非常明显的，在军训期间我多次努力学习，加油训练，不断的寻找自身的问题。

我知道军训是难得的机会，因此我一直都是非常认真学习，努力学习，努力训练，投入的精力，用自己的状态去学会军训，时间一点点流逝我始终努力坚持。

虽然教官比较严肃但是对我们还是非常体贴的，每次训练都把握分寸，不会让我们过度训练，会让我们有休息的时间，休息是为了养足精神好进行下次的训练，我也不会在这大好

的'时间里浪费时间，我会好好休息，让我可以在接下来有足够的时间来好好练习。

的极度有效的手段。